もくじ

料理編 (ページ)

お菓子・パン

お総菜

手軽に作れる簡単メニュー

カタログなどに記載している自動メニュー数は、　　色のメニュー2メニューと、自動加熱キー(1サックリ解凍・全解凍・2牛乳・酒・3トースト・4ゆで野菜(根菜・葉菜)・5お弁当あたため・6カラッとフライ)の9種類を合わせた11メニューです。

取扱説明編 (ページ)

型抜きクッキー





材料（約21個分）

●バター …………………… 35g
●砂糖 ……………………… 30g
●溶き卵 ……………… 大さじ1
●バニラエッセンス……… 少々
●薄力粉 …………………… 70g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、溶き卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



2 1 に薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜ合わせる。

3 2 をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

4 予熱する。(庫内は回転網のみ)
手動 [オーブン] **キー170℃**で、[スタート] **キー**を押す。

5 3 の生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばし、好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地は、まとめては、抜くことをくり返します。



6 薄くバターをぬった丸皿に 5 を並べる。予熱が終われば、**16〜18分**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。
※アイシング(粉砂糖40g、レモン汁大さじ½を混ぜ合わせたもの)で、さめたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

スポンジケーキ





材料（直径18cmの金属製丸型1個分）　mL＝cc

●スポンジケーキ生地
- 薄力粉 ……………… 90g
- 卵 …………………… M3個
- 砂糖 ………………… 90g
- バニラエッセンス …… 少々
- バター ……………… 15g
- 牛乳 ……………… 大さじ1

●ホイップクリーム
- 生クリーム……… 300mL
- 砂糖 …………… 大さじ3
- バニラエッセンス・ブランデー…各少々

●仕上げ用フルーツ
(いちご・缶詰のフルーツなど好みで) ……………… 適量

●硫酸紙または
オーブン用クッキングペーパー

1 丸型に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙を敷く。薄力粉はふるう。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、半量の砂糖を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**
※ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。



3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状) まで泡立てる。**



4 2 と 3 を合わせ、バニラエッセンスを加えて、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 4 に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**



※混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。手動 [レンジ] **キー200W**で**1〜2分**に合わせ、[スタート] **キー**を押して、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて 5 に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 予熱する。(庫内は回転網のみ)
手動 [オーブン] **キー150℃**で [スタート] **キー**を押す。

8 1の型に6を流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンと型を少し落として空気抜きをし、丸皿にのせる。予熱が終われば**約40分**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。



※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。
加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと **20～30 cm高さから1回落とし、**型から出してさます。

9 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て**、トロリとしたらバニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。



10 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

チョコレートケーキ



1 スポンジケーキの 1～8と同じようにする。
ただし、ココア(20g)を、薄力粉(70g)と合わせてふるう。

2 スポンジケーキの 9と同じようにしてホイップクリームを作る。ただし、ココア(大さじ4)を同量の湯で溶いてから加え、バニラエッセンス・ブランデーは加えない。横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

ロールパン

手動 [オーブン]

付属品



材料（6個分） mL＝cc

Ⓐ
- 強力粉……………………150g
- 砂糖…………… 大さじ1 ½
- 塩…………………… 小さじ ⅓

●ドライイースト …小さじ⅔(2g)
(予備発酵のいらないもの・(注)ドライイーストは古くなると、パンのふくらみが悪くなります)

●牛乳(室温のもの)……80mL
●溶き卵………………M⅓個分
●バター………………………25g
●ドリュール
- 溶き卵 ……………大さじ1
- 塩………………………少々



1 大きいボールにⒶを合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを加える。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、生地全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。生地がちぎれるようなときは、もう少しこね足す。



3 薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをして丸皿にのせる。
手動 [オーブン] **キー40℃(発酵)**で、**40～50分**に合わせ、[スタート] **キー**を押して1次発酵をする。
※1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足ですので様子を見ながら5～15分発酵時間を足してください。

4 生地を軽く握りこぶしで押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。スケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて、15～20分おき、生地を休ませる。

5 丸くなっている生地を涙形(◊)にして、めん棒でのばし太い方から巻く。これを、薄くバターをぬった丸皿に**間隔をあけて**並べる。



6 5 に霧を吹く。手動 [オーブン] **キー40℃(発酵)**で、**30～40分**に合わせ、[スタート] **キー**を押して2次発酵をする。**途中表面が乾いてくれば、霧を吹く。**
※2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら5～15分発酵時間を足してください。

7 予熱する。(庫内は回転網のみ)
手動 [オーブン] **キー180℃**で、[スタート] **キー**を押す。

8 6 の表面にドリュールをぬる。予熱が終われば**17～19分**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。加熱後あら熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぐ。

マカロニグラタン

自動メニュー 7 グラタン　付属品





材料（4人分）

●ホワイトソース
- 薄力粉・バター …… 各30g
- 牛乳 …………………… 2カップ
- 塩、こしょう ………… 各少々

●マカロニ(ゆでて、バター10gをからめておく) ……… 80g
●えび …………………… 200g
●玉ねぎ ………… ½個(100g)

Ⓐ
- マッシュルーム(缶詰・薄切り)…… 50g
- 白ワイン ……… 大さじ2
- バター ………………15g

●塩・こしょう ……… 各少々
●ピザ用チーズ …………80g

※一度に1〜2皿(大皿なら4人分)まで焼けます。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたをせずに丸皿にのせる。手動 [レンジ]キー500Wで**約1分30秒**に合わせ、[スタート] キーを押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味を付ける。
再びふたをせずに手動[レンジ]キー500Wで**約10分**に合わせ、[スタート]キーを押す。途中、2〜3度取り出して混ぜ、[スタート]キーを押す。
※加熱途中に取り出す場合は[とりけし]キーは押さずに、ドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、Ⓐを加えてラップをする。
手動[レンジ]キー500Wで**6〜7分**に合わせ、[スタート]キーを押す。
加熱後、出た煮汁は1のホワイトソースに混ぜる。

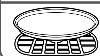
3 2にゆでたマカロニを加えて塩・こしょうとホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 まず2皿を丸皿に並べ、**自動メニュー(回転つまみ)**で**グラタン**のメニュー番号**7**に合わせ、[スタート]キーを押す。
❖**手動でするときは**
手動 [レンジ]キー500Wで**約2分**のあと、
手動 [トースターグリル]キーで**13〜16分**
加熱後、取り出して残りの2皿も同じようにして焼く。

※4人分を大皿で一度に焼くときも、同じようにします。ただし、焼く前にソースや具が冷めている場合は、ふたをせずに丸皿にのせ、[あたため]キーを押してあたためてから焼いてください。

じゃがいもときのこのグラタン

自動メニュー 7 グラタン　付属品





材料（4人分）

●じゃがいも……2個(300g)

Ⓐ
- しめじ（小房に分ける）……… 1パック(100g)
- 玉ねぎ(みじん切り) ………… ½個(100g)
- ピーマン(1cmの角切り) …2個
- ツナ(缶詰・ほぐす)…100g
- 塩…………………………小さじ½
- こしょう …………………少々

●ピザ用チーズ………… 150g

※一度に1〜2皿(大皿なら4人分)まで焼けます。

1 じゃがいもは、皮ごと丸のままラップに包み丸皿にのせる。**自動メニュー(回転つまみ)**で**ゆで野菜**のメニュー番号**4**に合わせ、[スタート]キーを押す。加熱後、皮をむいてつぶす。
❖**手動でするときは**　手動 [レンジ]キー500Wで**約7分**

2 1にⒶとピザ用チーズのうち30gを加えて混ぜ合わせ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、残りのピザ用チーズを等分に散らす。

3 まず2皿を丸皿に並べ、**自動メニュー(回転つまみ)**で**グラタン**のメニュー番号**7**に合わせ、[スタート] キーを押す。
❖**手動でするときは**
手動 [レンジ]キー500Wで**約2分**のあと、
手動 [トースターグリル]キーで**13〜16分**
加熱後、取り出して残りの2皿も同じようにして焼く。
※4人分を大皿で一度に焼くときも同じようにします。

市販の冷凍グラタンは、手動で加熱します。

⑦**グラタン**は、組み合わせ加熱のため、アルミ容器・電子レンジ対応容器入りのものは、加熱できません。火花が出たり、容器が溶けます。下記の方法で加熱してください。

■アルミ容器入りのもの



- 包装されているラップをはずして丸皿にのせる。(1皿のときは、丸皿の片側にのせる)
- 手動 [トースターグリル]キーで**約20分**(1皿240gのとき)に合わせて[スタート]キーを押す。加熱終了後、再び手動 [トースターグリル]キーで、**約9分**に合わせて [スタート] キーを押す。

■電子レンジ対応の容器(ポリプロピレンなど)**入りのもの**

包装されているラップをはずして 丸皿にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に、手動[レンジ]キー500Wで様子を見ながら加熱時間を加減してください。
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

ぶりの照り焼き

手動 トースターグリル　付属品



材料（4人分）

●ぶり ………4切れ（1切れ100g）
●たれ
- しょうゆ…………大さじ3
- みりん……………大さじ2
- 酒…………………大さじ1

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、途中上下を返しながら約1時間冷蔵室で漬けこむ。

2 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって、汁気をきった **1** の裏側を上にして並べる。
手動 [トースターグリル] **キー**で**約15分**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。加熱後、取り出して裏返し、再び手動 [トースターグリル] **キー**で**約7分**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。

鮭とコーンのホイル焼き

手動 オーブン　付属品



材料（4人分）

●じゃがいも… 2個（300g）
●生鮭… 4切れ（1切れ80g）
●塩・こしょう……… 各適量
●スイートコーン（缶詰・つぶ状）…80g
Ⓐ
- タルタルソース ………60g
- 生クリーム …………大さじ3

●サラダ油 ………………… 適量
●アルミホイル（25cm角）…4枚

1 じゃがいもは3㎜厚さの輪切りにし、ラップで包んで、丸皿にのせる。**自動メニュー（回転つまみ）**で**ゆで野菜**のメニュー番号**4**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。
❖**手動でするときは**　手動 [レンジ] **キー500W**で**約7分**

2 予熱する。（庫内は回転網のみ）
手動 [オーブン] **キー190℃**で、[スタート] **キー**を押す。

3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**・塩・こしょうをした生鮭、汁気をきったコーンの順に等分にのせ、混ぜ合わせた Ⓐをかけて包む。

4 丸皿に **3** を並べ、予熱が終われば、**30〜35分**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は20ページをご覧ください。

メニュー名	分　量	加熱の種類と目安時間	作　り　か　た　(mL=cc)
いり卵	1人分	手動 [レンジ] **キー** **500W** で **1分10秒〜 1分20秒**	耐熱性のコップに卵を割り入れてほぐし、牛乳大さじ1、塩・こしょう各少々を加えて混ぜ合わせ、ふたをせずに丸皿の中央に置き加熱する。加熱後、かき混ぜてほぐす。 ⚠ **注 意** ● 卵は割りほぐしてから加熱する。 ● ゆで卵は作らない。あたため直しもしない。(破裂してやけどをすることがあります)　必ず実施
山菜おこわ	4人分	手動 [レンジ] **キー** **500W** で**約19分**	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水気をきった山菜の水煮120gと水300mL、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え約1時間漬けたのち、ラップをして加熱する。途中残り時間が9分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。
あさりの酒蒸し	4人分	手動 [レンジ] **キー** **500W** で**5〜6分**	あさり400gは塩水につけて砂出ししたのち、底の平らな耐熱容器に入れて酒50mLをふり、ラップをして加熱する。
市販の冷凍ピザ	直径約15cm	手動 [トースターグリル] **キー**で**13〜15分**	包装をはずし、直接丸皿にのせます。 ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加減してください。
焼きいも	2本（400g）	手動 [トースターグリル] **キー**で**20分** 加熱終了後、再び 手動 [トースターグリル] **キー**で**20分**	さつまいも2本（1本200g）は、洗って水気を拭き、フォークで数カ所穴を開け、回転網の中央を避けて並べる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
も　ち	4個(1個50g)	手動 [トースターグリル] **キー**で**9〜10分**	切りもちを回転網の中央を避けて並べる。 ※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。

※焼きいもの加熱時間は、トースターグリル加熱の最大加熱時間 (20分)を超えるため、2回に分けて設定します。

加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間

目安時間としてご覧ください。
食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■あたため（レンジキー500W）

茶わん蒸しは、200W
（1mL=1cc）

	メニュー	ラップの有無	分量/目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約2分
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約3分
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL)／約2分
	ごはん	無	1杯(150g)／約1分20秒
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)／約1分40秒
	ハンバーグ	無	2個(180g)／約1分30秒
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)／約1分30秒
	焼きとり	無	6本(150g)／約1分20秒
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g)／約1分50秒
	牛乳 注1	無	1杯(200mL) /約2分
	酒 注1	無	1杯(180mL) /約1分30秒
	コンビニ弁当	無	1個(400g)／約3分
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g)／約1分
	まんじゅう ※2	有	1個(65g)／20〜40秒
	茶わん蒸し ※3	無	1個／レンジ 200Wで約3分
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)／約3分20秒
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約6分
	ハンバーグ	有	2個(180g)／約4分50秒
	しゅうまい	有	15個(230g)／約6分
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g)／約5分30秒
	ミックスベジタブル	有	約100ｇ／約3分30秒
	里いも・かぼちゃ	有	約500ｇ／約14分
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g)／約1分30秒
	まんじゅう ※2	有	1個(65g)／40秒〜1分

注1 加熱しすぎないでください。取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。加熱しすぎたときは､そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※1 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。
あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上(冷凍ものは4分以上)加熱すると発煙・発火のおそれがあるので､加熱時間は控えめに。

※2 あんが熱くなるので控えめに加熱する。

※3 具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

■ゆで野菜（レンジキー500W）

	素材	分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g/約3分
	にんじん	200g/約11分
	だいこん	400g/約7分
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g/約3分20秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約3分30秒
	グリーンアスパラガス	100g/約3分30秒
	かぼちゃ	400g/約8分

■パン類（トースターグリルキー）

パン類	分量/目安時間
食パン 常温もの6枚切りのとき	1枚 /3分50秒〜4分50秒
	2枚 /4分20秒〜5分30秒
ロールパン(あたため)	2個(1個30g)/3〜4分

■フライ類のあたため
（レンジキー500Wのあと トースターグリルキー）

フライ類	分量/目安時間
調理済フライ (常温･冷蔵もの)	100g/約20秒のあと、5〜6分
調理済フライ (冷凍もの)	150g/約2分のあと、約6分

■その他（レンジキー200W）

乾燥したもの､水分の少ないもの(干もの、落花生など)**パセリ､青じそなどの乾燥**

※加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。
様子を見ながら加熱をしてください。